



CD 68

JUJITSU JANVIER

➤ SOIREE A THEME

➤ Mercredi 13 JANVIER

➤ 18h45 à 20h30

THANN

Dojo du COSEC

PROGRAMME

Préparation à l'UV2

Option défense

Encadrement

Bernard BURGUNDER C.N. 5eD

➤ SOIREE RANDORI

➤ NE WAZA

✓ Vendredi 29 Janvier

19h30 à 21h

PFASTATT

Dojo du COSEC

PROGRAMME :

Echauffement (Educatifs 20 min)

RANDORI AU CHOIX

- JUDO NE WAZA

- JUDO JUJITSU NE WAZA
(BRESILIEN)

Encadrement : JOSE ALMOUZNI